

冬に脂肪を ためない。

定員
20名

健幸ポイント
100ポイント

東神楽町健康食育コンシェルジュ

三澤美穂の
ひめトレエクササイズ
& ストレッチ!



実施日：11月18日(月)
11月25日(月)
12月 2日(月)

時間・場所はいずれも
午前10時～11時 ふれあい交流館

ひがしかぐら健康くらぶ会員
または入会を希望される方が
優先的に参加できます。

会 員 / 300円
非会員 / 500円
※3回分の金額となります。



問い合わせ・申し込み
TEL 83 - 5431

